

Anna Halprin



Quelle: <https://www.annahalprin.org/about>

Biografie/zur Person:

- 1920 in den USA geborene Tänzerin, Performance-Künstlerin und Choreografin
- tanzt seit klein auf, entwickelt im Laufe ihres Tanz-Studiums ihren eigenen Tanzstil
- Ihr Tanzstil ist gezeichnet von rituellen Anteilen (Community Dance), wie z.B. dem jährlich stattfindenden: *Circle the Earth: A Planetary Dance for Peace*.
 - Anschauliches Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MKxVpJZ-Hh4>
- Ab 1970, nachdem sie selbst an Krebs erkrankte, befasst sie sich zunehmend mit der heilenden Wirkung, welche Tanz haben kann und arbeitet intensiv mit Menschen zusammen, die u.a. an Krebs oder HIV/AIDS erkrankt sind
 - Halprin unterscheidet die beiden Prozesse: "to cure" und "to heal". „The Curing“ (Heilung) bedeutet für sie die physische und ggf. medizinische Heilung. „The Healing“ dagegen die emotionale, mentale, spirituelle und physische Heilung insgesamt (Quelle?)
 - ❖ Diesen Prozess strebt sie zunehmend durchs Tanzen/ihre Workshops an
- 1978 gründet sie ihr eigenes Tanzinstitut mit ihrer Tochter Daria Halprin (<https://www.annahalprin.org/tamalpa-institute>)
- Sie unterrichtet selbst noch bis ins hohe Alter (96 Jahre)

Zum Weiterlesen und Schauen:

- <https://www.annahalprin.org>
- https://web.archive.org/web/20110130055959/http://www.tamalpa.org/faculty/gf_anna_halprin.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=Zgdu6JEB2RA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=h-6-vamOMxY>

Vorbereitung/ Warm-Up:

Halprin hat verschiedene eigene Bewegungsrituale entwickelt, um den Körper und Geist aufzuwärmen:

Bsp: The Movement Ritual 1:

- https://www.youtube.com/watch?v=jyUJi_vRbHQ (Teil 1)
- Die aufeinander aufbauenden Bewegungen in drei Phasen, die einen vom Liegen ins Stehen bringen und den Körper sanft dehnen und gleichzeitig fordern, sind laut Halprin am effektivsten, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden



Übungen mit dem eigenen Körper:

Grundgedanke: Bewegungen beeinflussen Gefühle

- Arme nach oben ausstrecken, groß machen
- Arme verschränken, klein machen
- Verschiedene andere Körperpositionen ausprobieren
 - ❖ Welche Gefühle löst das aus?

Erforschen der Bewegungsqualität und des eigenen Verhaltens anhand von einzelnen Körperteilen

Bsp. Fuß:

- Anatomische Untersuchung mit den Händen des eigenen Fußes, erst mit geschlossenen, dann mit geöffneten Augen und ggf. durch forschende Fußmassage einer anderen Person
- Erforschung des Bewegungsrepertoires des eigenen Fußes durch das Erkunden (barfuß) verschiedener Untergründe (wie z.B. Sand, Stein, Gras etc.), wo und wie tritt er auf, experimentieren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Bewegungen (ggf. auch zu Musik)
- *Erweiternd: Schreibe oder male die Erfahrung, welche du mit deinen Füßen gemacht hast auf, die beiden Füße können unterschiedlich sein, wie im Dialog, gab es noch Erfahrungen/Erkenntnisse?*

Übungen mit /in der Natur:

- Suche dir ein Element/Gegenstand in der Natur aus: Bsp. Stein, Baum, Fluss, Gras etc.
 1. **Kontakt:** physischer Kontakt mit dem Element/Gegenstand
 2. **Erforschung:** aktive Interaktion mit dem Gegenstand/Element durch Bewegung, achte dabei darauf, was dir die Natur anbietet/vorschlägt

3. **Interaktion (Antworten):** reagiere impulsiv (nicht analysierend) auf die erforschten Bewegungen und daraus entstandenen inneren Bilder und Gefühle. Zum Abschluss ggf. kurze performative Präsentation

Übungen mit/in der Gruppe:

- Eine Person hat die Augen verbunden, während ein menschlicher Zug aus den Körpern aller Teilnehmenden gebildet wird
- Die Person „reist“ die Körper entlang (nicht ausschließlich mit den Händen/Armen) und erfährt so eine individuelle Reise (danach das eine intensivste innere Bild oder Gefühl teilen), dann die nächste Person
 - Stärkung des Vertrauens und Intimität innerhalb der Gruppe durch Bewegung und Berührung

Die 5 Phasen der Heilung (=“Healing“) nach Halprin:

1. **Identifikation** (z.B. ein gewähltes Thema/ein Fokus)
2. **Konfrontation** (körperliche Konfrontation/ Forschen mit dem Körper)
3. **Entspannung** (Physisch, emotional und mental, ein inneres Loslassen durch die Bewegung)
4. **Veränderung/Transformation** (Integration des Geschehens in eine veränderte Wahrnehmung der eigenen Person und der Welt)
5. **Assimilation/Wachstum** (Ein Aufnehmen des neuen Wissens und der Erfahrung in das tägliche Leben)
 - Die Phasen müssen nicht linear verlaufen, sind jedoch aufeinander aufbauend gedacht

Beispielhaftes Durchlaufen der Phasen, angelehnt an das Projekt:

Circle the Earth: Dancing with Life on the Line (1989, 1991)

1. Identifikation:

Die Identifikation mit einem bestimmten Thema (z.B. das Leben und der Tod) durch Bewegung und Tanz.

Übung Nr. 1: Alle bewegen sich durch den Raum, und experimentieren mit der Schwerkraft, mit dem Fallen und Wiederaufrichten. Das Fallen simuliert den Tod, das Aufrichten, das Leben. Es geht um ein persönliches und individuelles Forschen, darum, das eigene Leben und Sterben zu erfahren, zu fühlen, zu üben, nicht einzustudieren.

Bei einer Performance mit HIV-Erkrankten:

„(...) It wasn't a performance. It wasn't a dance. It was the first time in my life, I consciously said: "I want to live." (...) and meant it. (Halprin with Kaplan 1995: 59)

2. Konfrontation:

Die Konfrontation mit den (ggf. negativen) eigenen Gefühlen, welche durch die erste Phase ausgelöst werden. Der „Monster-Tanz“ kann dabei helfen, diesen Gefühlen Raum zu geben.

Übung Nr. 2: Alle Teilnehmenden setzen eine Augenbinde auf und versuchen die eigenen Gefühle zu dem jeweiligen Thema durch den Körper auszudrücken. Eine (oder mehrere) anleitende Person(en) achten darauf, dass niemand zusammenstößt/verletzt wird. Es können Geräusche und Stimme eingesetzt werden. In einer Performance können ggf. Masken getragen werden, um die Distanz zum Publikum zu wahren (vgl. Performance 1995).

3. Entspannung:

Die Entspannungsphase bildet den Übergang von der Isolation und dem Auspowern zum Mitgefühl und der Heilung. Halprin bezeichnet diese Phase auch als „Brücke“, als Übergang zur Veränderung.

Übung Nr. 3: Jede Person sucht sich eine Partner*in. Person A liegt auf dem Boden oder steht, Person B legt Hand auf verschiedene Körperstellen. Dort wo die Hand aufliegt, bewegt sich Person A langsam und bewusst hin.

- Es geht um ein bewusstes Nachspüren und entspannen.

2. Alternative/ Erweiterung: eine Person bewegt verschiedene Körperteile mithilfe eines Handtuchs (kann auch als Warm Up genutzt werden)

4. Veränderung:

Hierbei geht es darum, eine neue Verbindung zu einem selbst, den Mitmenschen und der Welt zu gewinnen.

Übung 4: Earth Run/Planetary Dance (Ritual beispielhaft durchführen)

Alle Teilnehmenden stehen in einem großen Kreis und bilden so symbolisch die Erde nach.

Eine Person sagt laut für wen oder was sie rennt und läuft dann los, immer im Kreis, die nächste Person teilt mit der Gruppe, für wen oder für welche (positive) Veränderung auf der Welt, sie rennt und rennt ebenfalls los. Dies geht ebenso weiter bis alle im Kreis miteinander für unterschiedliche Dinge- und doch gemeinsam in eine Richtung rennen.

5. Assimilation:

Die Integration des Erlebten und Erlernten in den Alltag.

Generelle Arbeitsweisen/Besonderheiten:

The Mountain Performance: "Dancing with live on lines" =Performance oder Ritual?

Frage: Wo verläuft bei Anna Halprin die Grenze zwischen einem Ritual und einer Performance?

„Something that is a ritual is not necessarily art, and vice versa, it is always my intention to create an artful ritual.“ (Halprin with Kaplan 1995: 28) Ein Ritual ist für sie noch keine Performance. Ihre Intention besteht darin, die künstlerische Schnittmenge der beiden zu erforschen zu präsentieren.

Zeugen (witnesses) statt Publikum:

Halprin geht davon aus, dass die Zuschauenden aktive Zeugen des Gezeigten sind.

Übung zur Vorbereitung und Einstimmung des Publikums/der Zeugen: Kurze Meditation mit der Frage, wen oder was sich jede Person individuell, physisch oder psychisch zu heilen wünscht (auch stellvertretend für jemand anderen möglich)

- Ziel: auch mit Zeugen „Veränderung“ zu durchlaufen

- ❖ **Einladung, die Übungen erst selbst auszuprobieren, um den Einfluss und die Qualität der Übungen zu verstehen, nicht nur die Struktur.**

Quellen:

Homepage Anna Halprin: <https://www.annahalprin.org>

Halprin, Anna (2004): "dancing with life on the line and the five stages of healing":
In Digitale Semesterapparate- Universität Bielefeld, S. 126-179

Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Anna_Halprin